« Nous devons trouver une façon plus sage de vivre. La bonne nouvelle, c'est qu'il est tout à fait possible d'y parvenir. »

Il y a des livres qui changent la vie. *Bouddha mode d'emploi* est de ceux-là. Dans cette véritable bible de l'épanouissement, le plus grand maître bouddhiste d'Occident nous livre des trésors de sagesse.

S'appuyant sur les expériences de ses nombreux élèves et sur son propre parcours, Jack Kornfield nous offre enfin une solution face aux conflits, à l'angoisse, au désespoir et au mépris de soi. L'amour bienveillant pour soi et pour les autres, la compassion, la gratitude et la joie sont notre nature originelle, avec laquelle il est possible de renouer. Laissez-vous guider par des exercices pratiques et accessibles à tous et commencez dès aujourd'hui votre révolution intérieure.

Un guide au carrefour des pensées occidentale et orientale, pour se libérer de la peur, découvrir la beauté de l'impermanence, et enfin prendre soin de soi et du monde.